

Запомните,  
вагинальное  
кольцо **не защищает**  
**от инфекций**  
**передающихся**  
**половым путем**  
**(ИППП) и ВИЧ.**  
Чтобы защитить себя,  
всегда используйте  
презервативы!



## КАК ДЕЙСТВУЕТ ВАГИНАЛЬНОЕ КОЛЬЦО?

- Вагинальное кольцо содержит гормоны, которые вырабатываются организмом. Эти гормоны останавливают созревание яйцеклеток. Без яйцеклетки вы не сможете забеременеть.
- Ни одно противозачаточное средство не дает 100% гарантии. Если вы не забываете менять кольцо каждый месяц и не удаляете его из влагалища, его эффективность составляет 99%. Если вы забыли поменять кольцо или установили его позже, эффективность снижается до 91%.

## КОГДА МОЖНО НАЧАТЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВАГИНАЛЬНОЕ КОЛЬЦО?

- Существует 2 способа начала использования вагинального кольца:
  - **Быстрый старт:** введите кольцо в любой день.
  - **В начале менструации:** введите кольцо в начале ближайшей менструации.
- Если вы ввели ваше первое кольцо *в течение 5 дней после начала менструации*, вы **уже** защитили себя от нежелательной беременности.
- Если вы ввели ваше первое кольцо *через 5 дней после начала менструации*, чтобы предупредить нежелательную беременность необходимо **в течение первых 7 дней использовать презервативы в качестве дополнительного средства контрацепции.**

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВАГИНАЛЬНЫМ КОЛЬЦОМ?

- Вагинальное кольцо представляет собой небольшое гибкое пластиковое кольцо, предназначенное для введения во влагалище.
- Кольцо вводится во влагалище на 3 недели, после чего извлекается на 1 неделю.
- Чтобы удалить кольцо, его необходимо подцепить пальцем за ободок и вытянуть из влагалища.
- У большинства женщин в течение недели после извлечения кольца начинается менструация.
- По окончании недельного перерыва введите новое кольцо.
- Кольцо можно хранить при комнатной температуре до 4 месяцев, а в холодильнике – гораздо дольше.

## НАСТУПАЕТ ЛИ МЕНСТРУАЦИЯ?

- Кольцо содержит такое количество гормонов, которого хватает на 35 дней, следовательно, вы можете не удалять кольцо более 3 недель. Смену кольца следует производить в один и тот же день каждого месяца (например, 1 марта, затем 1 апреля, 1 мая и т.д.). Если вы удалили кольцо и ввели в тот же день новое, скорее всего, менструация не наступит. Это нормально.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАГИНАЛЬНОЕ КОЛЬЦО ВЫПАЛО?

- Кольцо может выскользнуть во время полового акта или во время принятия ванны. Противозачаточный эффект вагинального кольца сохраняется в течение 3 часов. Если кольцо удалено из влагалища на более чем 3 часа, введите его во влагалище и в качестве дополнительного средства контрацепции **в течение следующих 7 дней используйте презервативы.**

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я ПРЕКРАТИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАГИНАЛЬНОГО КОЛЬЦА, И У МЕНЯ ПРОИЗОШЕЛ НЕЗАЩИЩЕННЫЙ ПОЛОВОЙ АКТ?

- **Незамедлительно** примите препарат экстренной контрацепции (ЭК). Препараты экстренной контрацепции действуют в течение 1-5 дней после незащищенного полового акта. Чем раньше вы примете препарат экстренной контрацепции, тем меньше вероятность наступления беременности.

## ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ВАГИНАЛЬНОГО КОЛЬЦА

- Вагинальное кольцо является безопасным и эффективным средством контрацепции. Менструации становятся более регулярными и менее обильными, а их продолжительность сокращается. Кроме того, кожа становится чище. Использование вагинального кольца снижает риск заболевания раком матки и яичников. Использование вагинального кольца **никак не влияет** на способность забеременеть в будущем после прекращения его использования.

## КАК Я БУДУ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВАГИНАЛЬНОГО КОЛЬЦА?

- Ваше самочувствие никак не изменится. В первые месяцы использования вагинального кольца может отмечаться тошнота, кровянистые выделения в промежутках между менструациями, изменение массы тела и/или болезненные ощущения в груди. Все эти симптомы исчезают через 2-3 месяца.

## ИМЕЮТСЯ ЛИ У ВАГИНАЛЬНОГО КОЛЬЦА ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ?

- Вагинальное кольцо – абсолютно безопасное средство. Побочные эффекты отмечаются редко. Если вы заметили у себя какие-либо из нижеуказанных симптомов, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом:
  - Боли в ногах, отечность и покраснение кожи
  - Слабость или онемение какой-либо стороны тела
  - Сильная головная боль
  - Проблемы со зрением
  - Боли в груди
- Ваш лечащий врач сможет определить, являются ли эти симптомы признаками серьезной проблемы.

